



Tag der Mobilität

am Samstag, 16. September 2017, von 10 bis 16.30 Uhr

NEUE WESTFÄLISCHE, MITTWOCH, 13. SEPTEMBER 2017

ANZEIGE

Bielefeld bleibt in Bewegung

Fit bleiben im Alter: Besucher können sich am Samstag auf dem Rathausplatz über die Möglichkeiten informieren, wie man auch im Alter agil bleibt. Schirmherr der Veranstaltung ist Franz Müntefering

■ Bewegung im Alter hält Körper und Geist gleichermaßen fit. Ab wie mobil ist die ältere Bevölkerung der Stadt eigentlich? In welchen Bereichen gibt es noch Probleme? Antworten auf diese Fragen soll der Mobilitätstag auf dem Rathausplatz am Samstag liefern, mit vielen Hilfsangeboten und politischer Prominenz. Allen Menschen über 50 Jahren soll gezeigt werden, wie Mobilität geht.

Na, wie wär's? Vergessen Sie einfach mal den Fahrstuhl und nutzen Sie die Treppe. Das stärkt das Herz. Tauschen Sie das Sofa gegen einen Spaziergang im Park. Das macht müde Beine munter und hebt die Laune. Egal in welchem Alter, Bewegung kann auch im Alltag der Schlüssel sein, um die eigene Mobilität zu erhalten.

Doch was ist, wenn die wöchentliche Joggingrunde zur Qual wird, weil die Knie schmerzen? Wie können wir uns helfen, wenn die Taschen zu schwer sind und der Gang zu unsicher ist. Und wie ist es eigentlich zu bewerkstelligen, den Rollator in den Bus zu befördern, ohne ins Schwitzen zu kommen? Das Alter oder Erkrankungen können den Alltag schwieriger machen. Aber kleinere oder vielleicht auch größere Handicaps sollten kein Grund sein, nicht mehr mobil zu sein. Auch dann kann man seinen Aktivitäten nachgehen, die Spaß bereiten oder die einen mit netten Menschen zusammenbringt.

Der Tag der Mobilität 2017 am Samstag ab 10 Uhr auf dem Rathausplatz möchte aufzeigen, wie mit Einschränkungen umgegangen werden kann, welche Hilfsmaßnahmen, Unterstützungsangebote und



Mit 77 Jahren: Franz Müntefering hatte bereits im vergangenen Jahr viel Spaß mit Petra Tödheide (PVM) auf einem E-Paralleltandem mit elektrischer Unterstützung.

FOTO: U. WALTER - PIXLIGHT



Die Planer: Markus Wendler (v.l.), PVM für die Veranstaltergemeinschaft, Sylvia Frommann und Klaus Weber vom Stadtsportbund freuen sich auf ein bewegtes Bielefeld.

FOTO: JÜRGEN MAHNCKE

Alternativen es gibt. Unter dem Motto „aktiv sein – fit bleiben“ können sich die Besucher über Möglichkeiten zur Erhaltung der Mobilität und eine bewegungsaktive Freizeit ab 50 Jahren informieren. Es wird gezeigt, dass Bewegung und Mobilität zusammen gehören und im Alter keine Fremdwörter sein sollten. Es gibt umfangreiche Informationen und Mitmachangebote der Bielefelder Sportvereine und weiterer Kooperationspartner. Dazu gehört auch das Unternehmen PVM, Reha, Medizintechnik und Homecare. Es zeigt unter anderem die neueste Technik und das richtige Bedienen von Rollatoren.

Zum 3. Mobilitätstag wird auch wieder Franz Müntefering als Schirmherr der Veranstaltung dabei sein. Er ist Botschafter des Projekts „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“. Mit ihm kann auch gesungen und geschunkelt werden, wenn der Männergesangsverein Schildesche auf der Bühne zum „Lungensport“ animiert. Und immer gilt das Motto: „Kommen Sie runter vom Sofa.“ Ein MoBiel-Bus auf dem Rathausplatz bietet viele Übungsangebote für Rollatorfahrer. Besucher des Mobilitätstags können E-Bikes ausprobieren, die gerade bei älteren Menschen immer beliebter werden.

Der Rathausvorplatz ist optimal an den öffentlichen Nahverkehr angebunden und mit den Haltestellen Jahnplatz und Rathaus von überall in der Stadt gut zu erreichen. Für Speisen und erfrischende Getränke sorgt während der Veranstaltung die Ratskantine Bielefeld. (jüm)

Programm am Samstag

- ◆ 10.30 Uhr: Eröffnung und Grußworte von Bürgermeisterin Karin Schrader und Klaus Weber, Präsident des Stadtsportbundes
- ◆ 10.45 Uhr: Fit in den Tag, Gassenhauer mit Richy
- ◆ 11 Uhr: Die Kooperationspartner stellen sich vor, mit Clownin Tilly
- ◆ 11.30 Uhr: Talk „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“ mit Franz Müntefering und Sylvia Frommann, Stadtsportbund
- ◆ 11.45 Uhr: Mitmachaktion „Qi Gong der Vier Jahreszeiten“ des SV Ubbedissen e.V.
- ◆ 12 Uhr: Vorstellung „Runter vom Sofa“, Alltagsbewegungsprogramm vom Seniorenrat Bielefeld und dem Stadtsportbund, gemeinsam mit Franz Müntefering
- ◆ 12.15 Uhr: Improvisierte Comedy mit Clownin Tilly
- ◆ 12.30 Uhr: Mitmachaktion „Zumba Gold“, Caritasverband Bielefeld e.V.
- ◆ 12.45 Uhr: Das Tanzbein schwingen, Gassenhauer mit Richy
- ◆ 13 Uhr: Mitmachaktion „Zumba Gold im Sitzen“, Caritasverband Bielefeld e.V.
- ◆ 13.15 Uhr: Das Tanzbein schwingen, Gassenhauer mit Richy
- ◆ 13.30 Uhr: NW-Treff: Talk und Interview „Barrierefreier Haltestellenausbau“, moderiert von Peter Stuckhard
- ◆ 13.45 Uhr: Mitmachaktion „Musik, Rhythmus & Tanz“, Bundesverband Seniorentanz e.V.
- ◆ 14 Uhr: NW-Treff, Workshop „Nordic Walking – so geht's richtig“, moderiert von Peter Stuckhard
- ◆ 14.15 Uhr: Mitmachaktion „Runter vom Sofa“, Seniorenrat Bielefeld
- ◆ 14.30 Uhr: Männergesangsverein Schildesche e.V., zuhören, genießen, mitsingen
- ◆ 15 Uhr: Mitmachaktion „Miatroll – Mobil im Alter trotz Rollator“, Turngemeinde Schildesche 05 e.V.
- ◆ 15.15 Uhr: Männergesangsverein Schildesche e.V., zuhören, genießen, mitsingen
- ◆ 15.45 Uhr: Mitmachaktion „Aktiv trotz Atemwegserkrankung“, Turngemeinde Schildesche 05 e.V.
- ◆ 16 Uhr: Mitmachaktion „Linedance – Tanz mit uns!“, Linedance4all e.V.
- ◆ Die Gesamtveranstaltung wird von Björn Sassenroth moderiert
- ◆ Bereits am 10 Uhr gibt es durchgehend ein buntes Rahmenprogramm
- ◆ Rollatorführerschein mit Rollator-Parcours und Rollator-Check
- ◆ Vorführungen und Probefahrten mit Segway, E-Mobil und Rollstuhl-Segway
- ◆ Seh, Hör- und Reaktionstest, Aufklärungsaktion der Verkehrswacht Bielefeld
- ◆ Fahrdienst, Fahrschule und Fahrtauglichkeits-Test
- ◆ Selbständig wohnen im Alter, DRK soziale Dienst OWL und DRK Fahrdienste in OWL
- ◆ Reisen für Menschen mit Hilfebedarf
- ◆ Blutdruckmessungen von der AWO Kreisverband Bielefeld
- ◆ Behinderte/Erngerechte Fahrzeugumbauten, Autocenter Gaus
- ◆ „Runter vom Sofa“, Seniorenrat Bielefeld
- ◆ „Bewegt ÄLTER werden in NRW!“
- ◆ Alltagsfitnessrest



Tag der Mobilität

Aktiv sein – fit bleiben! Aktionstag für alle ab 50!

Moderation: Björn Sassenroth

Samstag, 16. September 2017

10:00 - 16:30 Uhr am Rathaus in Bielefeld

- 10:30 Eröffnung**
- 11:30 »Bewegt ÄLTER werden in NRW!« mit Programm-Botschafter Franz Müntefering**
- 13:30 NW-Treff**
moderiert von Peter Stuckhard
 - Barrierefreier Haltestellenausbau
 - Nordic Walking – so geht's richtig!
- 11:45 Bühnenprogramm der Bielefelder**
- 16:15 Sportvereine zum Mitmachen**

